

# ほけんニュース



## 気持ちのよい1日は あいさつから



あいさつは、友だちづきりやコミュニケーションの基本です。元気にあいさつをしましょう。

### おとながあいさつのお手本に



あいさつから、友だちや周りの人との良好な人間関係がつけられます。子どもはおとなを模倣する力を持っているので、おとなが笑顔であいさつをしている姿を見せることが大切です。家の中で習慣化すると、外でも自然といえるようになります。恥ずかしさや緊張であいさつができないこともあるので、そんな時は、目と目を合わせて会釈することから始めてみてはいかがでしょうか。

親子でやってみませんか

### どんな あいさつをするのかな？

てんと てんを せんで むすんで みましよう



いただきます



おやすみなさい



おはよう



こんにちは

### 「ありがとう」と「ごめんなさい」が出来る子に

子どもは、人とかわかる力が発達途上なので、「ありがとう」や「ごめんなさい」が出来ないこともあります。無理にいわせようとすると、心を閉ざしたり、泣き出ししたりする場合があります。無理強いをせず、応援する気持ちで一緒にいうのも一つの方法です。日頃からおとなが心を込めて「ありがとう」や「ごめんなさい」を伝えることも大切です。



### 一緒に遊びたい時に「入れて」といえる子に

子どもが友だちと遊ぶようになるまでには、いくつか段階があります。一緒に遊びたいという気持ちが出てきても、初めはどのように仲間に入れればよいのかわかりません。そんな時は、友だちの所に連れて行って、「一緒に遊んでね」などといってお手本を見せたり、自分でいえるように促したりすると、仲間への入り方を学んでいきます。



### 生活リズムを身につけましょう

健康で元気に過ごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。

#### 早起き



早起きをして、日中よく体を動かすと早く寝られます。また、朝の光を浴びると、体内時計がととのい、しっかり活動するのに大切なセロトニンという脳内物質が出ます。

#### 朝ごはん



朝ごはんをよくかんで食べてさまざまな栄養素を補給すると、脳が目覚めて活発に働きます。また、口から食べ物が入ると、腸や大腸が刺激され、内臓も活発に働きます。

#### 朝うんち



朝ごはんを食べると、大腸が動き出して、うんちがたくなります。我慢をすると便秘の原因になります。朝はトイレに行く時間を十分に確保しましょう。

#### 早寝



夜ふかしをすると、1日のリズムがくずれます。午前中に体温が上がらずに脳や体がうまく働かないこともあります。心身の休息や脳と体の発達のためにも睡眠は重要です。